



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 23

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

## ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම

### පාපන්දු



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. සම්මත පාපන්දු තරගයක් සඳහා එක් පිලක් වෙනුවෙන් ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන් ගණන කීයද?
02. සම්මත පාපන්දු ධාවන තරගයක තරග අවස්ථාවේ එක් පිලක් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරන අවම හා උපරිම ක්‍රීඩකාවන් ගණන කීයද?
03. සම්මත පාපන්දු පිටියේ දිග හා පළල කොපමණද?
04. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්‍ෂතා මොනවාද? ඒවා නම් කරන්න.
05. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිත වන පා පහර පහක් නම් කරන්න.
06. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා භාවිත කරන ක්‍රම මොනවාද?
07. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම මොනවාද?
08. සම්මත පාපන්දු තරගයක තරග කාලය කොපමණද?
09. සම්මත පාපන්දුවක බර ප්‍රමාණය හා එහි වට ප්‍රමාණය කොපමණද?
10. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන ප්‍රබල වැරදි මොනවාද?